



Das Label der ausgewogenen Ernährung
 Le label de l'alimentation équilibrée
 Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Einlageblatt Fourchette verte Junior Frühstück und neue Altersgruppe

Diese Einlageblatt ersetzt die Seiten 3 bis 5 des Dossiers Fourchette verte Junior. Es enthält folgende Neuerungen:

- Frühstück und Znüni : für Betriebe, die ein Frühstück anbieten, zusätzlich zu anderen Mahlzeiten
- Neue Altersgruppe : für Betriebe, die neben jüngeren Kindern und Jugendlichen auch Jugendliche von 16 bis 20 Jahren betreuen

1 – Was ist Fourchette verte Junior?

Der folgende Text ersetzt den dritten Absatz auf Seite 2 im Dossier Junior:

Die Kriterien bezüglich Rauchverbot und alkoholfreier Getränke sind beim Label Junior nicht relevant, ausgenommen für die Altersgruppe von 16-20 Jahren. Für diese wird nicht empfohlen alkoholische Getränke zu verkaufen. Werden dennoch alkoholische Getränke verkauft, sind mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränke) günstiger erhältlich als das günstigste alkoholische Getränk. Diese Massnahme ist auf der Menükarte oder –tafel zu kennzeichnen

2 - Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte junior

Tägliche Portionen			
	Nur Mittagessen	Mittagessen und Zwischenmahlzeit	Frühstück, Mittagessen und 1-2 Zwischenmahlzeiten
Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Käse	1	1	1
Gemüse und Früchte	1-2, davon mindestens 1 roh	Mindestens 2, davon 1 roh wenn möglich zum Mittagessen	Mindestens 2, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen
Stärkereiche Lebensmittel ¹	Mindestens 1	1-2, davon 1 zum Mittagessen	Mindestens 2, davon je 1 zum Frühstück und zum Mittagessen
Milch- und Milchprodukte ¹	Mindestens alle 2 Tage	Mindestens 1	1-2
Zuckerreiche Speisen ¹	0-1	0-2	0-2
Fetteiche Speisen und Zubereitungsarten ¹	Höchstens 1 pro Woche	0-1 pro Tag und maximal 3 pro Woche	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche

¹ Beispiele siehe Dossier Allgemeiner Teil, Anhang 1-3



Das Label der ausgewogenen Ernährung
 Le label de l'alimentation équilibrée
 Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe Kapitel 2, allgemeiner Teil) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Junior:

- Getränk erster Wahl ist Hahnenwasser, eventuell mit Zitronenscheibe in zweiter Linie ungezuckerter Kräuter- und Früchtetee.
- Gezuckerte Getränke sowie Light-Getränke sind weder ein Ersatz noch eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Getränken. Sie sollten deshalb nur als Ausnahme bei besonderen Anlässen, wie z.B. einem Fest, angeboten werden.
- Frucht- oder Gemüsesäfte (100% reiner Saft) – maximal 1 Portion pro Tag – können eine Portion Rohkost ersetzen.
- Wird Blattsalat serviert, kann die empfohlene Gemüsemenge erreicht werden, indem zusätzlich rohes oder gekochtes Gemüse serviert wird.
- Eine Portion Früchte kann gelegentlich durch Trockenfrüchte (maximal 1 Portion pro Tag) ersetzt werden.
- Als Dessert so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt anbieten.
- Auf den Tischen werden keine Salzstreuer oder andere Würzmittel wie Aromat, Ketchup, Maggi, usw. zur Verfügung gestellt.
- Bei der Speisenzubereitung darf kein Alkohol verwendet werden. Wenn Alkohol für die Verarbeitung benutzt wird, muss dieser mindestens 45 Minuten bei 80°C gekocht werden. Dieses Kriterium ist nicht relevant für die Altersgruppe von 16 bis 20 Jahren.
- Fischgerichte werden mindestens einmal pro Woche eingeplant.
- Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden.

3 – Empfohlene Portionengrößen

Für Fourchette verte Junior werden je nach Altersgruppe unterschiedliche Mengen empfohlen.

Frühstück und Znüni

Die Nahrungsmittelpfehlungen für das Frühstück und Znüni können selbstverständlich ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass alle Lebensmittelgruppen berücksichtigt werden und dass die Verteilung dem Rhythmus der Kinder angepasst wird.

Frühstück

Lebensmittel	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige	Für 16-20 Jährige (neu)
Milch Oder Joghurt, Quark Oder Käse	1 dl 100 g 25 - 30 g	1.5 dl 150-180 g 30-50 g	2 dl 180-200 g Max. 60 g	2 dl 180-200 g 60-80 g
Stärkehaltiges Lebensmittel: Brot, Knäckebrot, Zwieback, Getreideflocken	40-50 g	45-100 g	70-120 g	70-120 g
	Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes/Jugendlichen können diese Mengen stark variieren.			
Butter	10 g	10 g	15-20 g	15-20 g
Süsse Brotaufstriche wie Honig, Konfitüre, Fruchtgelee und gesüsste Kakaogetränke	20 g	20 g	20 g	20 g

Znüni

Früchte oder Gemüse Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	mind. 100 g 1.5 dl	120-150 g 1.5 dl	150 g 2 dl	150 g 2 dl
--	-----------------------	---------------------	---------------	---------------



Das Label der ausgewogenen Ernährung
 Le label de l'alimentation équilibrée
 Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Mittagessen

Die Portionengrössen beziehen sich auf die genussbereiten Speisen.

Lebensmittel	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige	Für 16-20 Jährige
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier oder Tofu oder Hülsenfrüchte oder Käse	Max. 40 g 1 Ei 50 g 80 g 25-30 g	Max. 60 g 1-2 Eier 60 g 120 g 30-50 g	Max. 80 g 2 Eier 100 g 150 g Max. 60 g	100-120 g 2 Eier 150 g 150 g 60-80 g
Gemüse roh und/oder gekocht Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	Min. 100 g 1,5 dl	120-150 g 1,5 dl	150 g 2 dl	150 g 2 dl
Teigwaren, Reis, Getreide Kartoffeln Brot	120-150 g 180 g 1-2 Stück	130-180 g 200-250 g 1-2 Stück	220 g 270 g 1-2 Stück	150-220 g 180-300 g 1-2 Stück
Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.				
Frucht roh oder gekocht oder Dessert auf Milchbasis	100-125 g	150-180 g	180-200 g	180-200 g
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	10 g	10 g	15-20 g	15-20 g

Für Kinder aller Altersstufen ist es wichtig, regelmässig zu trinken.

Die empfohlenen Trinkmengen pro Tag und pro Altersstufen sind hier aufgeführt.

Getränke – in 1. Linie Wasser	8 dl pro Tag	9-10 dl pro Tag	1-1,5 Liter pro Tag	1-2 Liter pro Tag
-------------------------------	--------------	-----------------	---------------------	-------------------

- Für vegetarische Mittagessen sind die im Folgenden aufgeführten Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Käse, Eier, Milch und Milchprodukte, Tofu und Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, usw.). Sie können als Hauptgericht oder als Dessert eingebaut werden.
- Wird beim Mittagessen nachgeschöpft oder werden grössere Portionen ausgegeben, sind Gemüse oder Früchte und Stärkebeilagen zu bevorzugen.
- Um den Geschmackssinn zu fördern, sollten Kinder stets ermuntert werden, alle Speisen zu probieren (wenn auch nur in kleinen Mengen).

Quelle: Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3. Ausgabe, CNERNA-CNRS, 2001, und Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
 Le label de l'alimentation équilibrée
 Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Zvieri

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten. Sie sollten möglichst oft aus Früchten, Gemüse, Milchprodukten und/oder Stärkebeilagen zusammengestellt werden.

Ein Kind, das zu den Hauptmahlzeiten genügend gegessen hat, benötigt nicht in jedem Fall eine Zwischenmahlzeit.

Pausen geben dem Tag einen Rhythmus und helfen, soziale Kontakte zu pflegen. Sie müssen nicht zwingend mit einer Zwischenmahlzeit verbunden sein. In den Pausen können auch Bewegungsaktivitäten stattfinden.

- Da zwischen dem Mittag- und dem Nachtessen oft 7-8 Stunden liegen, ist das Zvieri eine wichtige Zwischenmahlzeit, um eine zusätzliche Energiequelle einzubauen.
- Je nach Alter und körperlicher Aktivität des Kindes kann das Zvieri aus 1-2 Lebensmitteln und 1 Getränk bestehen.

Lebensmittel und / oder Getränk	Für 4-6 Jährige	Für 7-12 Jährige	Für 13-15 Jährige	Für 16-20 Jährige
Milch oder Joghurt, Quark oder Desserts auf Milchbasis oder Käse	1 dl 100 g 100 g 25 30 g	1,5 dl 150-180 g 150-180 g 30-50 g	2 dl 180-200 g 180-200 g Max. 60 g	2 dl 180-200 g 180-200 g 60-80 g
Frucht oder Gemüse Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	Min. 100 g 1,5 dl	120-150 g 1,5 dl	150 g 2 dl	150 g 2 dl
Stärkehaltiges Lebensmittel ohne Zuckerzusatz: Brot, Knäckebrot, Popcorn nature, Weggli usw.				
Stärkehaltiges Lebensmittel mit Zuckerzusatz: Lebkuchen, süsse Weggli, gezuckerte Getreideflocken (Cerealien), Getreideriegel, Brot mit Schokolade, usw.	40-50 g	45-100 g	70-120 g	70-120 g
Stärkehaltiges Lebensmittel mit hohem Zucker- und Fettgehalt: Biskuits, Cakes, Madeleine, Torten, usw	Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.			

Ein zuckerhaltiges Nahrungsmittel, wie z.B. wenig Schokolade, kann als Zvieri eingebaut werden, vorausgesetzt es werden zum Mittagessen und Zvieri insgesamt höchstens zwei zuckerreiche Speisen pro Tag angeboten.

Unter dem untenstehenden Link sind Tipps für Znüni und Zvieri zu finden:

http://www.sge-ssn.ch/media/sb_znueinblatt_2012_de_web_12.pdf

Änderungen an der COKO vom 24.6.2015 und 24.9.2015 angenommen